

# dōTERRA® eBOOK



## Эфирные масла ДЛЯ НОВИЧКОВ

ГЛАВА 1

Что такое эфирные масла?

ГЛАВА 2

Зачем использовать эфирные масла?

ГЛАВА 3

Как использовать эфирные масла?

ГЛАВА 4

Безопасны ли эфирные масла?

# 1 ГЛАВА

## Что такое эфирные масла?

На Земле существует большое количество растений разнообразных форм, размеров, цветов и со всевозможными ароматами. Во многих есть компоненты, которые невозможно обнаружить невооруженным глазом, так как они содержатся в особых железах, находящихся в корнях, цветах, семенах, коре и других частях. Эти компоненты называются эфирными маслами. Они очень концентрированные, поэтому имеют высокую эффективность. Эфирные масла — это летучие ароматические вещества; они наделяют растения запахом, защищают от насекомых, негативного воздействия окружающей среды и даже участвуют в опылении.

### Научное объяснение

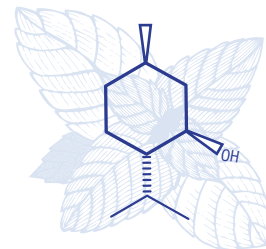
Вы можете подумать, что летучесть — это плохое свойство, однако в случае с эфирными маслами, оно характеризует их способность быстро менять свое физическое состояние. Определенный химический состав летучих ароматических веществ в эфирном масле позволяет им мгновенно распространяться в воздухе. Именно поэтому вы чувствуете яркое благоухание масла, как только открываете флакон. При этом необязательно находиться поблизости от него.

Летучие ароматические вещества быстро перемещаются в воздухе, и вы ощущаете их аромат, когда они взаимодействуют с обонятельными рецепторами. (Во второй и третьей главах брошюры вы узнаете подробнее о том, как эфирные масла воздействуют на мозг).

К настоящему моменту обнаружено более 3000 летучих ароматических веществ. Важно отметить, что они в значительной степени влияют на полезные свойства, запах и особенности эфирного масла. У каждого из них уникальный химический состав; он отличается в зависимости от вида масла и растения, из которого было получено.

#### Летучие ароматические вещества

Малые органические молекулы, которые при комнатной температуре быстро переходят из жидкого или твердого состояния в газообразное.



### Мята перечная








*Mentha piperita*

Когда мы вдыхаем аромат эфирного масла, его анализирует обонятельная система нашего мозга, отвечающая за обоняние.

## История применения эфирных масел

Некоторые считают эфирные масла новомодной тенденцией, однако люди издревле применяли растительные продукты и их экстракты. Древние цивилизации использовали растения для ароматерапии, ухода за своим здоровьем, в религиозных церемониях, косметических процедурах и употребляли их в пищу. Информация, приводимая далее, доказывает, что использование эфирных масел не дань моде, а многовековая традиция, зародившаяся у народов разных стран мира.



-  **Египет:** египтяне использовали растительные продукты в косметических процедурах, в приготовлении пищи, в погребальных обрядах и религиозных церемониях.
-  **Греция:** в Древней Греции, например Гомер и Гиппократ, изучали применение ароматических свойств растений, опираясь на открытия древних египтян.
-  **Рим:** древние римляне часто использовали растительные экстракты для массажа, ароматических ванн и благовоний.
-  **Иран:** в Средние века люди, жившие на территории современного Ирана, использовали пряности и смолы для изготовления благовоний, а также продавали их.
-  **Индия:** аюрведа — традиционная индийская медицина, существует более 5000 лет, ее сторонники продолжают использовать в своей практике ароматы и другие свойства растений.
-  **Китай:** на протяжении веков в традиционной китайской медицине применяли растительные продукты для поддержания здоровья.
-  **Франция:** считается, что французский химик Рене Гаттефоссе, живший в XIX веке и изувачший эфирные масла, первым придумал слово «ароматерапия».



Уход и косметические процедуры



Ароматерапия



Приготовление пищи



Забота о здоровье

## *Как вы уже поняли, народы всего мира издревле использовали растительные экстракты для самых разных целей.*



Найдены записи о том, что растительные экстракты применялись египтянами еще в 3000 году до нашей эры. Во время изучения мумии древнеегипетского правителя Рамсеса V были обнаружены ароматические соединения можжевельника, камфоры и мирры. Открытие подтвердило использование этих компонентов в священных ритуалах погребения.

Около 2000 года до нашей эры в Греции зародилась первая европейская цивилизация, представители которой интересовались ароматическими и целительными свойствами растений. Например, Гомер и Гиппократ, взяв за основу знания египтян в этой области, начали изучать растения и их ароматы. Результаты исследований стали широко использоваться в различных областях. Существуют письменные подтверждения, что для извлечения летучих веществ из растений греки применяли метод экстракции растворителем.



В Древнем Риме ароматические вещества были важной составляющей культуры и системы поддержания здоровья. Римляне использовали растительные экстракты для ароматических ванн, массажа и в благовониях. В научных трудах того времени указано, что экстракты и ароматические вещества также применялись и для улучшения здоровья.

В средневековой Персии (современный Иран) люди, изучив полезные свойства растений, регулярно продавали смолы и пряности, которые очень ценились. Персидский врач Авиценна написал много исследовательских трудов о здоровье. Он считается прародителем современной ароматерапии.



Аюрведическая медицина развивалась в Индии на протяжении 5000 лет. Согласно этому учению, нужно использовать дары Земли, чтобы обрести гармонию в теле и укрепить здоровье. Сегодня большинство жителей этой страны следуют исключительно аюрведическим традициям или сочетают их с западной медициной.

С 500 по 1300 год нашей эры Китай считался ведущей мировой державой, опережавшей другие народы в науке и технологии. Уже в те времена китайские ученые проводили обширные исследования, позволившие им добиться прогресса в эффективном использовании растений. В наши дни по-прежнему активно применяются традиционные практики, и люди полагаются на целительные свойства растительных продуктов.



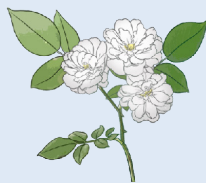
Открытия в области химии, сделанные в XIX веке, позволили понять и усовершенствовать способы извлечения эфирных масел, тем самым способствуя привлечению интереса к этой области познания природы. В те времена химик и парфюмер Рене Гаттефоссе придумал слово «ароматерапия», дав название способу применения эфирных масел. Французские доктора рекомендовали эфирные масла своим пациентам. В наши дни в медицинских школах преподаватели рассказывают студентам об их свойствах.

## Как производится эфирное масло?

Теперь вы знаете, что эфирные масла извлекают из растений, но вы наверняка задаетесь вопросом: «А как это происходит?» Важно отметить, что не все масла одинаковы. Их чистота меняется в зависимости от географического положения, метода дистилляции, погоды и других факторов. Независимо от того, насколько тщательно растения были отобраны, выращены и собраны, качество масла можно сохранить или испортить во время дистилляции. Так как в этом процессе требуется точность и внимание к деталям, он скорее похож на особый вид искусства. Специалистам необходимо проявлять аккуратность во всем, следить за способом сбора растений, временем дистилляции, температурой, давлением и другими параметрами.

## Как растение превращается в эфирное масло?

Процесс производства зависит от типа растения, дающего масло. Суть в том, что растение подвергается процессу дистилляции, в ходе которого специальные аппараты извлекают из него эфирное масло. Как мы упоминали ранее, масло находится в разных частях растения, иногда в микроскопических дозах. Во время дистилляции аппарат извлекает эфирное масло из нужной части растения. Например, при производстве цитрусовых масел масло извлекается из кожуры фрукта.



Цветки жасмина используются для изготовления концентрированного эфирного масла с приятным ароматом. Когда цветы распускаются, они быстро утрачивают летучие ароматические вещества, поэтому важно собирать их в определенное время, чтобы сохранить так называемый химический профиль. Сбор нужно начинать рано утром, прежде чем бутоны полностью раскроются. Промедление даже в один час может привести к потере важных химических компонентов.

Итак, познакомившись с нашей информацией, вы уже больше разбираетесь в том, что такое эфирные масла, откуда они берутся и что многовековой опыт доказывает безопасность их применения. Для вас они больше не загадка, а полезный инструмент. Как же использовать эфирные масла в повседневной жизни? Читайте дальше и вы узнаете об этом, а также об их полезных свойствах.

# ГЛАВА

## Зачем использовать эфирные масла?

Эфирные масла и растительные экстракты использовали в древние времена, однако и сейчас им находится применение. Благодаря современным технологиям улучшилось их качество. Масла стали более доступными в повседневной жизни. В прошлом они часто применялись в традициях и ритуалах, а также считались популярным целебным средством. В настоящее время появляется все больше научных данных, все чаще проводятся исследования, доказывающие их эффективность и безопасность. Благодаря современным ресурсам и исследованиям, эфирные масла ежедневно приносят пользу людям.

### *Использование эфирных масел в повседневной жизни*

У каждого человека свои нужды и предпочтения. К счастью, эфирные масла достаточно универсальны, чтобы каждый нашел в них что-то полезное. Некоторые считают, что для использования масел нужно пройти специальное обучение, но мы уверены, освоив основные принципы их применения, вы легко сможете регулярно пользоваться ими.

Если вы сомневаетесь, действительно ли вам нужно масло, ответьте на вопросы, которые приводятся далее. Они помогут понять, как эфирные масла впишутся в вашу жизнь.

*Вы боитесь использовать чистящие средства с агрессивными химикатами и токсинами, которые могут негативно повлиять на здоровье ваших детей?*

*Вы когда-нибудь искали средство для восстановления поврежденных волос или раздраженной кожи головы?*

*Вам нужны препараты, которые поддерживают здоровье и молодость кожи?*

*У вас бывают проблемы с пищеварением?*

*Вы испытываете дискомфорт из-за напряжения в шее или головной боли?*

*Вы страдаете от сезонных заболеваний или негативного воздействия окружающей среды?*

*Нужны ли вам средства для поддержания иммунитета?*

*Вы любите добавлять яркие и натуральные приправы в еду, в том числе в напитки и десерты?*

*Если вы утвердительно ответили хотя бы на один вопрос, вы сможете использовать эфирные масла чаще, чем предполагали. Некоторые люди считают эфирные масла загадочными и сложными, однако они нужны нам и в простых делах, таких как уборка, приготовление пищи, выпечка и в других целях. Многие не только применяют масла в повседневной жизни, но используют их полезные свойства для поддержания здоровья и хорошего настроения.*

# Использование эфирных масел для поддержания здоровья

В древние времена люди применяли эфирные масла и части растения для поддержания здоровья и хорошего самочувствия. Масла уменьшают раздражение на коже, улучшают пищеварение, поддерживают хорошее состояние ротовой полости, способствуют свободному дыханию, поэтому их давно выбирают те, кто заботится о здоровье.



Как мы упоминали ранее, у эфирных масел множество полезных свойств, и каждый человек находит в них что-то нужное для себя. К счастью, благодаря разнообразию масел они стали отличным инструментом для поддержания здоровья даже тех, у кого есть какие-то проблемы, кто страдает от повышенной чувствительности кожи. Эфирные масла получили широкое распространение, потому что каждый может адаптировать их свойства под свои желания и нужды.

## Воздействие эфирных масел на эмоции

Благодаря уникальному химическому составу, каждое масло имеет множество полезных свойств. Некоторые обладают успокаивающим и умиротворяющим эффектом, другие заряжают энергией, улучшают настроение, согревают или обновляют. В течение дня мы испытываем самые различные эмоции и физические состояния, а эфирные масла помогают нам поддерживать хорошее самочувствие и настроение, несмотря ни на что.

Химический состав определяет полезные свойства эфирного масла. Некоторые масла оказывают очищающее воздействие, другие смягчают кожу. Аромат эфирных масел также воздействует на мозг.

Когда вы глубоко вдыхаете аромат, через обонятельный нерв он поступает в обонятельную систему мозга, которая его обрабатывает. Она соединена с лимбической системой, где хранятся наши эмоции и воспоминания.

*Наше обоняние может вызывать мощные умственные, физиологические и эмоциональные реакции.*

Часто реакции, запускаемые лимбической системой, окрашены эмоциями — успокаивающими или тонизирующими, в зависимости от уникальной химической структуры масла. Важно знать о том, что реакции в лимбической системе основаны на воспоминаниях, поэтому люди по-разному воспринимают одно и то же масло.

## Примеры химических свойств масел.

**Восстанавливающие:** масла для эмоциональной и физической поддержки. Они предназначены для восстановления и укрепления тела и духа.



Лемонграсс    Мелисса    Корица    Кассия    Кумин    Кинза    Гвоздика    Береза

**Тонизирующие:** масла для вдохновения. Они вызывают ощущение радости, обновления и воодушевления.



Бергамот    Дикий апельсин    Дугласова пихта    Грейпфрут    Лимон    Мандарин    Голубая пихта    Лайм

**Заряжающие энергией:** масла для поддержания мотивации и бодрости. Натуральные стимуляторы со свежим ароматом помогают пробудить тело и разум.



Мята перечная    Фенхель    Укроп    Мята садовая

**Очищающие:** при наружном местном применении они улучшают цвет кожи и ее внешний вид. Их аромат помогает также справиться с сомнениями и неуверенностью.



Роза    Герань    Майоран    Чайное дерево

**Успокаивающие:** помогают расслабиться умственно и физически. Как правило, их используют для медитаций, борьбы со стрессом и подготовки ко сну.



Лаванда    Базилик    Бергамот    Кориандр (семена)    Римская ромашка    Шалфей мускатный    Кинза    Петитгрейн

**Умиротворяющие:** помогают смягчить эмоциональные и физические проблемы. Аромат этих масел умиротворяет и утешит.



Мирра    Иланг-иланг    Мелисса    Копайба    Черный перец    Имбирь    Кедр

**Создающие гармонию:** помогают снять напряжение и вызывают более спокойные, гармоничные чувства.



Нард    Кедр    Ветивер    Пачули    Сандальное дерево



# 3 ГЛАВА

## Как использовать эфирные масла?

Теперь, когда вы знаете, что такое эфирные масла и как они производятся, пора научиться их использовать. Напоминаем: не нужно быть экспертом, чтобы наслаждаться их преимуществами. Достаточно знать основные принципы безопасного и простого применения масел в повседневной жизни.

### Ароматерапия

Ароматерапия — один из способов ощутить полезные свойства масел, в нем множество преимуществ, однако он наиболее эффективен для улучшения настроения и управления им. В зависимости от химической структуры эфирное масло может воодушевлять, бодрить, успокаивать или умиротворять.

*Исследования убедительно доказали, что вдыхание аромата эфирного масла эффективно снижает беспокойство и тревожность.*

### Распыление

Распыление — один из наиболее эффективных способов применения масел. Самый действенный вариант — использование диффузора. Он превращает масло в спрей, то есть в микроскопические капли, что позволяет наслаждаться ароматом продолжительное время.



Важно помнить, что эфирные масла обладают хрупкой химической структурой, поэтому не используйте нагревающий диффузор: он может изменить химический профиль вещества. Лучше выбрать устройство, которое использует воду или холодный воздух.

Хотя диффузоры облегчают применение масел, вы можете извлечь ароматический эффект и без специальных распыляющих приборов, достаточно просто вдохнуть аромат из флакона либо растереть каплю в ладонях и вдохнуть.

## Варианты использования

-  Распылите эфирные масла на одежду, чтобы долго чувствовать приятный аромат.
-  Разотрите каплю масла в ладонях и вдыхайте аромат.
-  В душе капните 2–3 капли масла на пол так, чтобы их не смыла вода, и наслаждайтесь запахом.
-  Смешайте масло с водой в распылителе и нанесите жидкость на ковер, мебель или любые тканевые поверхности в доме.
-  Нанесите масло на ватный тампон и поместите в вентиляционное отверстие вашего автомобиля.
-  Добавьте каплю масла в ополаскиватель, чтобы белье благоухало после стирки.

*Совет по использованию: эфирные масла безопасны, и большинство людей, как правило, хорошо их переносят. Однако в любом случае необходимо учитывать дозировку и правильно применять масла. Для получения максимального эффекта распыляйте небольшие дозы несколько раз в течение дня.*

## Местное применение

Местное применение — безопасный и эффективный способ воспользоваться полезными для кожи свойствами масел. Благодаря химическому составу эфирные масла легко проникают в кожу, и вы можете ощутить их пользу, нанеся на какое-то определенное место. Масла быстро впитываются, однако вы можете продлить их действие с помощью базового масла. Оно замедлит испарение эфирного масла и поможет увлажнить кожу.



Что такое базовое масло? Это масло на основе липидов, предназначенное для разбавления. Оно буквально создает основу для переноса эфирного масла на желаемую область. Базовое масло, например фракционированное кокосовое масло, помогает нанести эфирное масло на поверхность кожи, не снижая его эффективность. При разбавлении вы усиливаете впитываемость масла, так как увеличиваете площадь его нанесения. Такой способ помогает предотвратить появление раздражения на коже.

Разбавляя эфирное масло, учитывайте его химический состав, ваши личные предпочтения и чувствительность к определенным компонентам.

## Чувствительность кожи и разбавление масла

Если у вас чувствительная кожа или вы наносите продукт на кожу ребенка, рекомендуем использовать базовое масло, например фракционированное кокосовое масло. Следуя этой рекомендации, вы сможете избежать раздражения кожи, особенно если впервые пробуете новый продукт.

Некоторые масла нужно обязательно разбавлять при местном применении. Всегда делайте это, собираясь использовать масло корицы, герани, лемонграсса и орегано.

**Рекомендуемая степень разбавления: 3 капли базового масла на 1 каплю эфирного.**

## Местное применение масла

### Оптимальные зоны нанесения:

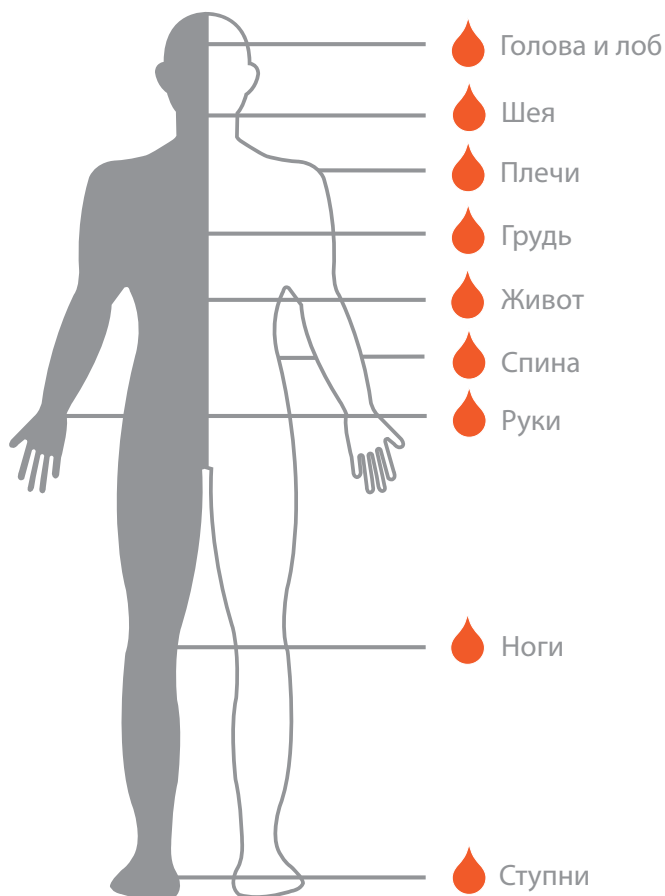
- Шея
- Лоб и виски
- Грудь и живот
- Руки, ноги, стопы

### Чувствительные зоны, которые лучше избегать:

- Некоторые области на лице, в том числе кожа вокруг глаз
- Глаза и уши
- Порезы, ссадины, поврежденные участки кожи

### Другие эффективные методы местного нанесения:

- Добавьте несколько капель масла в теплую ванну.
- Сделайте горячий или холодный компресс: положите ткань в воду, добавьте две капли эфирного масла и затем приложите компресс на нужную зону.
- Смешайте несколько капель эфирного масла с лосьоном или ежедневным увлажняющим средством и нанесите на кожу.



## Внутреннее применение

Многие годы в сообществе любителей эфирных масел обсуждают возможность их применения внутрь, при этом различные исследования продолжают подтверждать безопасность такого способа. Как оказалось, эфирные масла уже давно входят в наш ежедневный рацион. Большая часть растений, которые мы съедаем в течение дня, содержат небольшое количество эфирного масла.

### Как действуют масла при внутреннем применении

При попадании в организм эфирные масла непосредственно поступают в кровоток через желудочно-кишечный тракт,

откуда они потом транспортируются в остальные части тела. Эфирные масла — жирорастворимые соединения, поэтому они легко попадают ко всем органам, включая мозг. В ходе обмена веществ печень может преобразовывать эфирное масло так же, как и другие продукты, а затем выводить из организма. Внутреннее применение — один из наиболее эффективных способов; наш организм привык и хорошо приспособлен к преобразованию эфирных масел, если употреблять их в правильной дозировке.



## Токсичность

Эфирные масла, как и любой другой продукт, всегда нужно употреблять в правильной дозировке, чтобы избежать отравления. Токсичность — это свойство вещества наносить вред организму при попадании в него в определенных количествах. Помните, безопасные на первый взгляд вещества, например вода, витамины и минералы, жизненно важные для организма, могут быть токсичными при употреблении в неправильной дозировке. Эфирные масла также могут быть ядовиты, но токсичная доза значительно превышает рекомендуемую.

## Употреблять масло внутрь следует по мере необходимости

Если вы решили принимать эфирное масло внутрь, нужно учитывать его химический состав, возможные побочные эффекты, правильную дозировку и способ применения каждого масла. Важно знать, что некоторые масла ни в коем случае нельзя употреблять внутрь. Помните: возможность внутреннего применения зависит от качества самого масла.

## Эффективные методы внутреннего применения:

- Добавьте эфирные масла в любимый рецепт: замените свежие или высушенные травы и приправы каплей масла, когда готовите или выпекаете блюдо.
- Добавьте несколько капель эфирного масла в растительную капсулу и запейте ее водой (кроме масел, которые всегда надо разбавлять: масло кассии, корицы, орегано и другие).
- Добавьте эфирное масло в стакан воды, утренний смузи, молоко, чай или другой любимый напиток.
- Добавьте несколько капель эфирного масла в небольшое количество йогурта или яблочного пюре.

1.



Принимайте добавки dōTERRA с эфирными маслами.

2.



Добавьте масло в растительную капсулу dōTERRA Veggie Caps.

3.



Добавьте в напиток.

4.



Добавляйте в любимые рецепты.

5.



Капните масло под язык.

## С какого масла стоит начинать?

Независимо от способа использования (ароматерапия, наружно или внутрь), вы можете задаться вопросом, с чего же начать. dōTERRA® предлагает начать с простых эфирных масел. Используйте различные способы их применения, знакомьтесь с их концентрацией, ароматом, свойствами и эффектом. Если вы только начинаете использовать масла, попробуйте одно или все из представленных ниже масел.

Эфирное масло **лимона** — самое популярное масло dōTERRA, и на то есть причина. Если вы ищете универсальное, тонизирующее масло, с которого можно начать знакомство, масло лимона — отличный вариант.

Масло **лаванды** — прекрасный выбор для начала. Его приятный аромат не только успокаивает, но и приносит практическую пользу в повседневной жизни.

Если вы хотите ощутить сильный эффект, используйте масло **мяты перечной** наружно, внутрь или вдохните его аромат, чтобы получить впечатляющий результат.



- Нанесите масло лаванды на кожу, чтобы сделать менее заметными ее недостатки и снять раздражение.
- Добавьте несколько капель масла лаванды в диффузор, чтобы снять напряжение.
- Создайте благоприятную обстановку для отдыха, нанеся перед сном несколько капель масла лаванды на постельное белье, подушки или стопы.
- Добавьте несколько капель масла лаванды в бутылку-распылитель с водой и распылите на матрас, диван или полки для постельного белья.
- Придайте необычный вкус маринаду, десертам и выпечке или смягчите цитрусовый вкус с помощью масла лаванды.

- Добавьте несколько капель масла лимона в диффузор для создания бодрящей атмосферы.
- Используйте масло лимона для полоскания, чтобы облегчить боль во рту и горле.
- Добавьте несколько капель масла лимона в стакан воды для придания напитку свежести.
- Чтобы смыть с рук остатки жира и грязь, помойте их водой с маслом лимона.
- Смешайте масло лимона с водой в распылителе для очистки столешниц и других поверхностей.
- Смочите ткань маслом лимона для защиты, очистки и полировки деревянной мебели..

- Освежите дыхание, капнув одну каплю масла мяты перечной в рот.
- Добавьте несколько капель масла мяты перечной в диффузор, если вы чувствуете упадок сил.
- Добавьте масло мяты перечной в шампунь или кондиционер, чтобы сделать стимулирующий массаж кожи головы.
- Если хотите зарядиться энергией с утра, после пробуждения нанесите масло мяты перечной на виски.
- Распылите масло мяты перечной для ощущения свободного дыхания.
- Добавьте 2–3 капли масла мяты перечной в ваш любимый смузи для освежающего эффекта.

# 4

## ГЛАВА

# Безопасны ли эфирные масла?

Высококачественные эфирные масла в правильной дозировке совершенно безопасны для использования всеми членами семьи. Масла проходят тщательную проверку, обеспечивающую их безопасность, чистоту и правильную концентрацию. Как и в случае с любыми продуктами, которые вы используете сами или даете детям, эфирные масла безопасны, если придерживаться рекомендуемых дозировок и учитывать параметры применения.

Стоит отметить одно из главных преимуществ эфирных масел: они подходят для родителей, которые не хотят давать детям продукты, содержащие химические, ненатуральные вещества, или использовать их в уборке, приготовлении пищи и для других целей. Эфирные масла — это натуральная альтернатива обычным магазинным средствам, содержащим потенциально вредные синтетические токсины и химикаты. Узнайте о правильном применении и дозировке эфирных масел, чтобы безопасно использовать их дома, принимать всей семьей и наслаждаться преимуществами натурального продукта.



## Общие рекомендации

Количество употребляемого эфирного масла будет в значительной степени зависеть от состояния вашего здоровья и опыта использования масел. Для соблюдения мер безопасности перед применением рекомендуется проконсультироваться с врачом. Использование масла рекомендуемым способом и в нужной дозировке поможет вам избежать отрицательной реакции организма.

## Рекомендации по ароматерапии

При распылении эфирного масла, как и при любом другом способе применения, рекомендуется использовать несколько небольших доз в течение дня, чтобы получить максимальный эффект. Количество зависит от объема распыляемого масла, близости к диффузору и размера комнаты. Чем больше масла вы используете и чем ближе находитесь к диффузору, тем сильнее эффект. Если у вас диффузор, работающий на воде, рекомендуется добавлять 1–5 капель на период распыления. Лучше начать с непродолжительных периодов (15–20 минут) и увеличивать время по мере необходимости, чтобы добиться желаемого эффекта.

## Рекомендации по местному применению

Так как эфирные масла очень концентрированные, рекомендуется использовать несколько небольших доз в течение дня, а не одну большую дозу. Начните с минимальной дозы (1–2 капли), увеличивайте ее по мере необходимости, чтобы добиться желаемого эффекта. Использование эфирного масла для местного применения можно повторять каждые 4–6 часов по мере необходимости. Поскольку все люди уникальны, доза будет варьироваться для каждого человека в зависимости от веса, возраста и общего состояния здоровья.

## Рекомендации по внутреннему применению

Принимая эфирное масло внутрь, важно соблюдать максимальную осторожность, как и в случае с любыми добавками. Рекомендуем начать с минимальной дозы (1–2 капли) и увеличивать ее по мере необходимости. Рекомендуемая доза для приема внутрь — 1–5 капель в зависимости от масла или смеси. Слишком большая доза может навредить вашему здоровью. Рекомендуется принимать маленькие дозы, которые можно повторять каждые 4–6 часов по мере необходимости. В сутки следует употреблять не более 20 капель, разделенных на несколько приемов. Для каждого масла предусмотрена разная максимальная дозировка. Если вы планируете длительное применение, рекомендуется снизить ежедневную дозировку. Помните, что некоторые масла небезопасны для внутреннего применения. Перед употреблением рекомендуется внимательно прочитать всю информацию на этикетках.

## Как убедиться, что вы соблюдаете технику безопасности при приеме?



Всегда соблюдайте безопасную ежедневную дозировку.



Избегайте попадания масла в нос, уши и на кожу вокруг глаз.



Разбавляйте масло при местном применении, чтобы избежать раздражения. Особенно это рекомендуется при использовании на детской и чувствительной коже. Помните, что некоторые масла (масло кассии, корицы, герани, лемонграсса, орегано и тимьяна) нужно обязательно разбавлять перед нанесением.



Храните эфирные масла в недоступном для детей месте.



Храните эфирные масла вдали от источников яркого света или тепла, так как они могут значительно изменить свои химические свойства.



Детям младшего возраста рекомендуется применять масла под присмотром старших, чтобы соблюдать правильную дозировку. Поощряйте подростков соблюдать рекомендации по использованию, чтобы тем самым они подавали пример младшим детям.

# СЛОВАРЬ

---

**Ароматерапия** — один из способов применения эфирных масел. Используйте диффузор или наслаждайтесь запахами разнообразных масел, вдыхая их прямо из флакона.

**Базовое масло** — масло на основе липидов, предназначенное для разбавления эфирных масел. Оно помогает равномерно нанести нужное масло на поверхность кожи, не снижая его эффективности.

**Распыление** — наиболее эффективный способ применения масел. Самый действенный вариант — через диффузор. Он превращает масло в спрей, то есть в микроскопические капли, что позволяет наслаждаться ароматом продолжительное время.

**Эфирные масла** — это натуральные вещества, полученные из коры, стеблей, корней, цветов, семян и других частей растения. Они очень концентрированные, поэтому имеют высокую эффективность. Они придают растению запах, защищают от негативного воздействия окружающей среды и участвуют в опылении.

**Внутреннее применение** — для употребления масла внутрь, капните несколько капель в рот, добавьте в стакан воды или в растительную капсулу и проглотите.

**Лимбическая система** — система, расположенная в мозге человека, в ней хранятся наши эмоции и воспоминания. Когда вы вдыхаете запах масла, лимбическая система создает определенную реакцию, основываясь на воспоминаниях, связанных с этим запахом.

**Обонятельная система** — отдел мозга, отвечающий за обоняние. Когда вы вдыхаете аромат эфирного масла, то через обонятельный нерв он поступает в обонятельную систему, которая его обрабатывает. Она соединена с лимбической системой, где хранятся наши эмоции и воспоминания.

**Местное применение** — это безопасный и эффективный способ использования полезных для кожи свойств масел. Благодаря своему химическому составу эфирные масла легко проникают в кожу, и вы можете ощутить их пользу непосредственно в каком-то определенном месте. Масла быстро впитываются, однако с помощью базового масла вы можете продлить их воздействие. Оно замедлит испарение эфирного масла и поможет ему увлажнить кожу.

**Токсичность** — свойство вещества наносить вред организму при неправильной дозировке. Безопасные на первый взгляд вещества, например вода, витамины и минералы, которые жизненно важны для организма, могут быть токсичными, если употребляемая доза значительно превышает рекомендуемую.

**Летучие ароматические вещества** — растительные вещества, состоящие из малых органических молекул, которые при комнатной температуре быстро переходят из жидкого или твердого состояния в газообразное.